

市政モニター調査
《報告書》

テーマ：食育に関する意識調査

平成 29 年 3 月
仙 台 市

目 次

I 調査の概要	2
II 調査結果	3
1. 回答者の基本属性	
Q1 性別	3
Q2 年齢	3
Q3 居住区	3
Q4 居住年数	3
Q5 職業	4
Q6 家族の人数・家族構成	4
2. 栄養・食生活について	
Q7 食生活の満足度	5
Q8 朝食の摂取状況	6
Q9 朝食を食べるためにどのようなことが必要だと思うか	6
Q10 食事を食べたり作ったりするとき栄養バランスに気をつけているか	7
Q11 中食の利用状況	7
Q12 惣菜や弁当を選ぶ基準	8
Q13 外食の利用状況	8
Q14 外食するお店を選ぶ基準	9
Q15 飲食業者に対する栄養に関するメニューや表示などの希望	9
Q16 糖分を含む飲み物を週にどの程度飲むか	10
Q17 よく飲む飲み物は何か	10
3. 食育について	
Q18 食育という言葉や意味を知っているか	11
Q19 食育に関心があるか	11
Q20 食育のどんなことに関心があるか	11
Q21 食前・食後に食事に関するあいさつをしているか	12
Q22 朝食を家族と一緒に食べる頻度	12
Q23 夕食を家族と一緒に食べる頻度	12
Q24 1日1食は家族等とゆっくり時間をかけて食事をしているか	12
Q25 ゆっくりよくかんで食べているか	13
Q26 ゆっくりよくかんで食べるためにはどのようなことが必要だと思うか	13
Q27 地産地消を知っているか	14
Q28 仙台産と聞いて思い浮かぶ農畜産物	14
Q29 地元産を購入するようにしているか	15
Q30 地元産を購入するようにしている理由	15
Q31 地元産を購入しない理由	15
Q32 仙台の伝統的な食べ物や料理と思うものは何か	16
Q33 地域や次世代に対し、伝えていくべきだと思うこと	16
Q34 地域や次世代に対し、伝えていること	16
Q35 食育に関し、仙台市に期待する施策	17
4. 健康意識・健康管理について	
Q36 自身の健康状態をどのように感じているか	17
Q37 身長と体重のバランス(BMI値)	18
Q38 メタボリックシンドロームという言葉やその意味を知っているか	18
Q39 メタボリックシンドロームの診断基準を知っているか	18
III 指標	19
IV アンケート調査票	20

I. 調査の概要

1. 調査の目的

仙台市では、地域特性を活かした食育の取り組みを総合的かつ計画的に推進するため、平成 23 年 3 月に「仙台市食育推進計画第 2 期」を策定し、市民の皆様、関係団体、事業者等と連携しながら食育推進に取り組んでいる。

市民の皆様の食生活や食習慣、食育に関する意識などを伺い、平成 29 年度の間評価と後期計画策定の基礎資料とするため本調査を行った。

2. 調査対象 市政モニター

3. 調査期間 平成 29 年 1 月 12 日～平成 29 年 1 月 26 日（15 日間）

4. 調査方法 郵送：自記式アンケート調査票を郵送にて配布・回収
インターネット：Web フォームによる回答

5. 回答者数

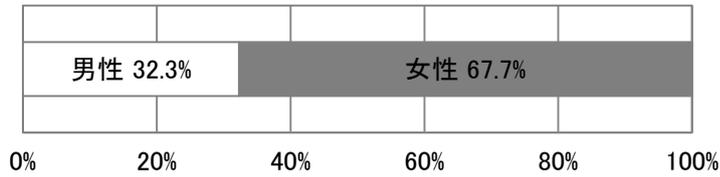
区分(調査方法)	郵送	インターネット	計
対象者数	121 人	79 人	200 人
有効回答数	121 人	71 人	192 人
有効回答率	100.0%	89.9%	96.0%

6. 調査項目 「栄養・食生活」、「食育」、「健康意識・健康管理」について、及び対象者属性（性別・年代・職業・居住区・家族構成

II. 調査の結果

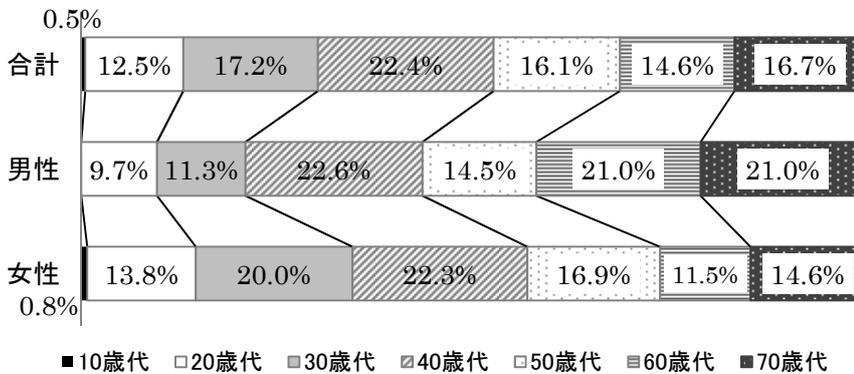
1 回答者の基本属性

Q 1 性別



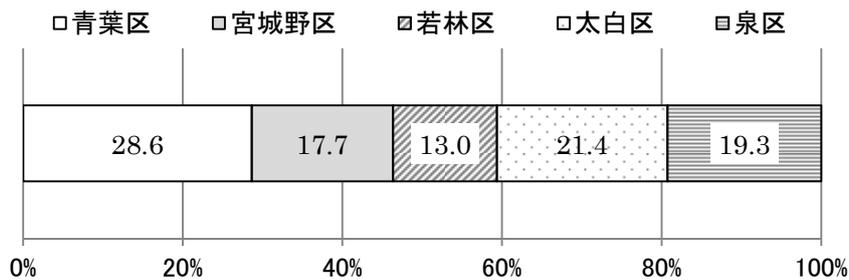
	男性	女性	合計
10 歳代	0	1	1
20 歳代	6	18	24
30 歳代	7	26	33
40 歳代	14	29	43
50 歳代	9	22	31
60 歳代	13	15	28
70 歳代	13	19	32
合計	62	130	192

Q 2 年齢



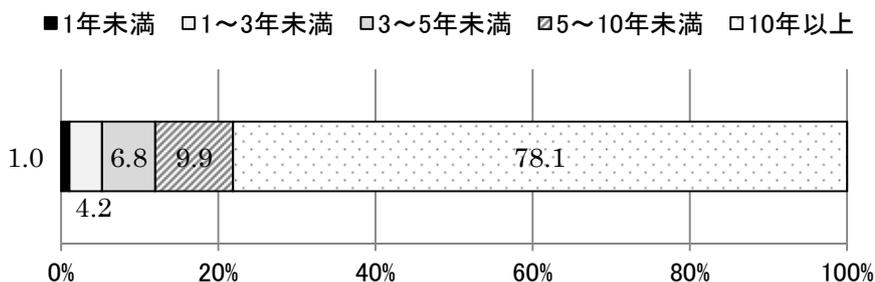
回答者は、男性 62 名、女性 130 名となっている。性別ごとに年齢区分を見ると、10～30 代までの回答者の割合が、女性 34.6%に対し、男性は 21%と少ない。

Q 3 居住区



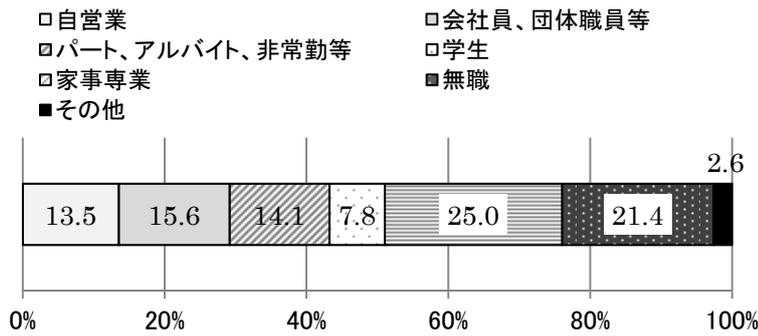
	件数	%
青葉区	55	28.6
宮城野区	34	17.7
若林区	25	13.0
太白区	41	21.4
泉区	37	19.3
合計	192	100.0

Q 4 居住年数



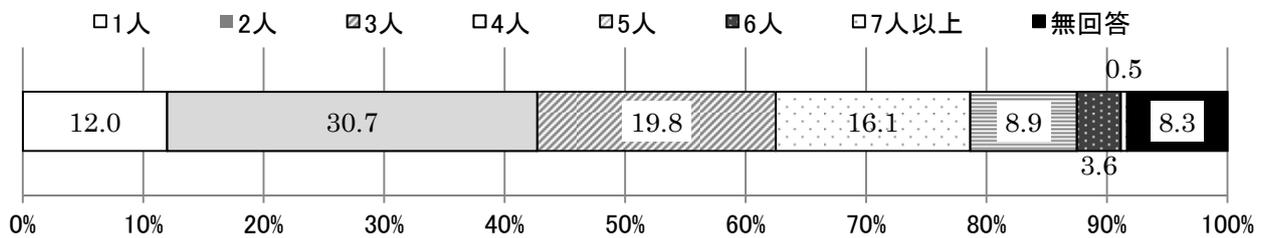
	件数	%
1 年未満	2	1.0
1～3 年未満	8	4.2
3～5 年未満	13	6.8
5～10 年未満	19	9.9
10 年以上	150	78.1
合計	192	100.0

Q5 職業

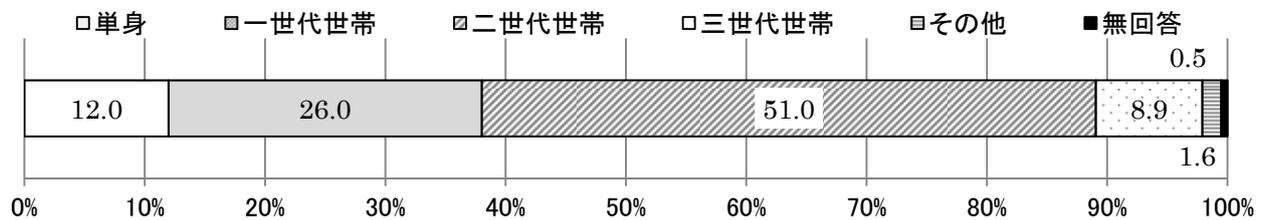


	件数	%
自営業(家族従業を含む)	26	13.5
会社員、団体職員等	30	15.6
パート、アルバイト、非常勤等	27	14.1
学生	15	7.8
家事専業	48	25.0
無職	41	21.4
その他	5	2.6
合計	192	100.0

Q6 家族の人数



Q6 家族構成



<家族の人数>

	件数	%
1人	23	12.0
2人	59	30.7
3人	38	19.8
4人	31	16.1
5人	17	8.9
6人	7	3.6
7人以上	1	0.5
無回答	16	8.3
合計	192	100.0

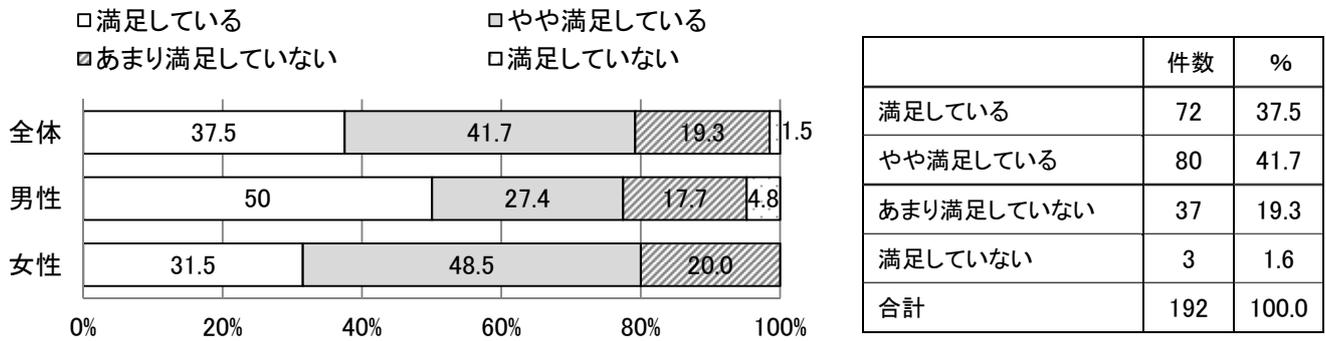
<家族構成>

	件数	%
単身	23	12.0
夫婦のみ(一世帯世帯)	50	26.0
親と子(二世帯世帯)	98	51.0
親、子、子の子(三世帯世帯)	17	8.9
その他	3	1.6
無回答	1	0.5
合計	192	100.0

家族の人数では2人暮らしが約30%で最も多く、3人、4人の順となっている。家族構成では約半数が二世帯世帯で、次いで多いのが夫婦のみの一世帯世帯となっている。単身世帯と三世帯世帯はそれぞれ1割前後であった。

2 栄養・食生活について

Q7 あなたは、日頃の食生活に満足していますか



「満足している」と「やや満足している」を合わせると 79.2%となり、約8割の方が食生活に満足していると答えている。その理由としては栄養バランスがとれている、規則正しい食生活をしている、食べたいものを食べている、美味しく食べている、手作りの物を食べている、といったことが多かった。

満足していない理由としては、経済的な理由等により食べたいものが食べられない、食事に時間がかからない、栄養の不足や偏りを感じる、といったことが多かった。

<満足している理由（自由記載）件数>

栄養バランスのとれた食事をしている	26
規則正しい食生活をしている	18
美味しく食べている	15
食べたいものを食べている	14
手作りのものを食べている、料理ができる	14
不満や困っていることがない	8
食材の調達に困らない、食材が買いやすい環境である	8
食事、健康に気を使っている	7
体調が良い	5
自分で野菜等を栽培している	4
好き嫌いが無い	3
楽しく食べている	2
バリエーションに富んだ食生活をしている(外食を含む)	2
食は大事だと思っている	2
平均的な食事をしている	2
充実している	1
外食を控え目にしている	1

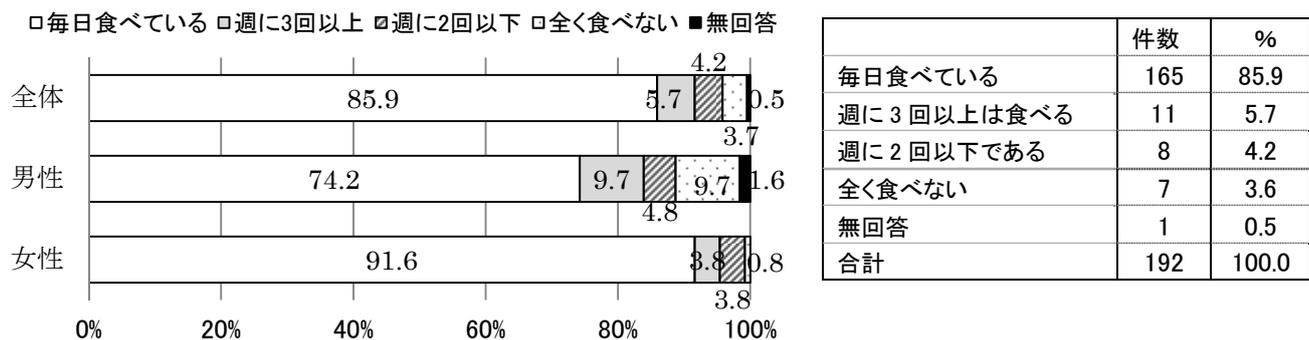
<満足していない理由（自由記載）件数>

希望の物が食べられない(節約している、売っている場所が遠いなどを含む)	13
食事の準備、または食事に時間がかからない	11
栄養不足、栄養の偏りを感じている	11
食材やメニューの偏り、バリエーションが少ない	7
野菜不足である	5
食材が高いと感じる	4
コンビニやインスタント食品の利用が多い	3
スーパー・飲食店の開店時間や品揃えがニーズと合っていない	3
料理が苦手である	2
子どもの好き嫌い・小食	2
食品の安全性が心配	2
1日1食食べるか食べないかわからないから、作る人がいないから	1
食事が不規則になっている	1
好きなものだけ食べるわけにはいかない	1
季節感が感じられない	1

単位：件

単位：件

Q8 あなたは、朝食をきちんととっていますか



毎日食べている人は85.9%で、女性は男性に比べて毎日食べている割合が高くなっている。食べる理由としては、習慣になっているから、食欲があるから、健康のため、1日の活力源だから、といったものが多く、朝食の大切さについては浸透していると言える。毎日食べていない理由としては、時間がない、食欲がない、食べない習慣である、といったことがあげられた。

<毎日食べている理由 (自由記載) 件数>

食べるのが習慣になっている	42
お腹がすいている, 食欲がある	23
健康のため	22
食べないと力が出ない, 動けない	20
1日のスタート, エネルギー源である	18
朝食は大事だと思っている	13
仕事や勉強がはかどる(脳の活性化)	11
家族そろって食べる, 家族の分を用意するから	7
ゆっくり時間をかけている, 楽しみである	5
作ってくれる人がいるから	2

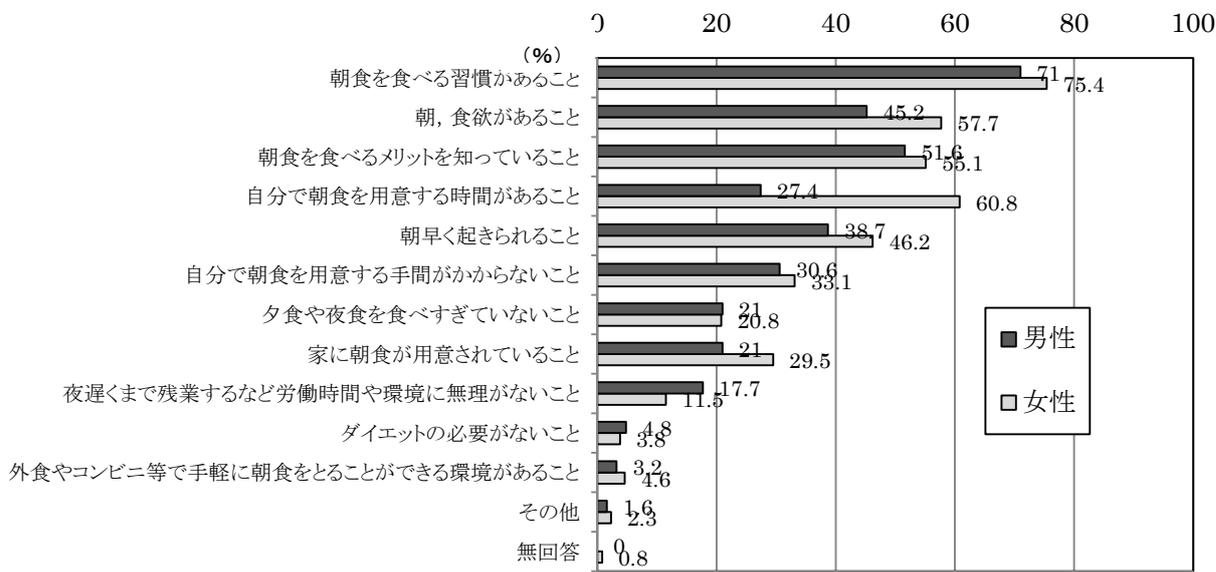
<欠食する日がある理由 (自由記載) 件数>

時間がない	4
食欲がない(夕食が遅いも含む)	4
他に優先させることがある(家事, 育児等)	2
朝が苦手。ぎりぎりまで寝ていたい。おなかがすかない。気分・出勤時間による。仕事でイライラするから。動けない。面倒である。	各 1

<全く食べない理由 (自由記載) 件数>

食べない習慣である	2
時間がない	2
睡眠を優先させている, 起きられない	2
夕食を多めに取る習慣で胃腸を休めるため	1

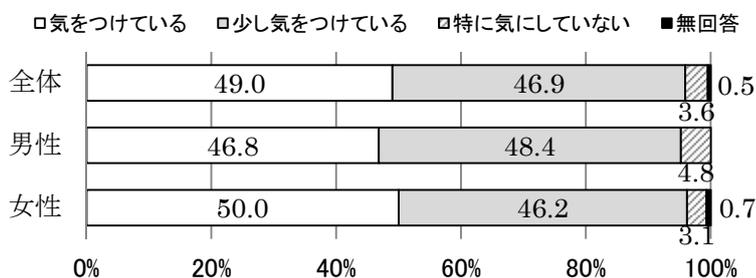
Q9 あなたが朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか(複数回答)



	男性		女性		合計	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%
朝食を食べる習慣があること	44	71.0	98	75.4	142	74.0
朝, 食欲があること	28	45.2	75	57.7	103	53.6
朝食を食べるメリットを知っていること	32	51.6	69	53.1	101	52.6
自分で朝食を用意する時間があること	17	27.4	79	60.8	96	50.0
朝早く起きられること	24	38.7	60	46.2	84	43.8
自分で朝食を用意する手間がかからないこと	19	30.6	43	33.1	62	32.3
夕食や夜食を食べすぎしていないこと	13	21	28	21.5	41	21.4
家に朝食が用意されていること	13	21	18	13.8	31	16.1
夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと	11	17.7	15	11.5	26	13.5
ダイエットの必要がないこと	3	4.8	5	3.8	8	4.2
外食やコンビニ等で手軽に朝食を取りやすい環境があること	2	3.2	6	4.6	8	4.2
その他(意識を変える, 夕食の残りがあ, お弁当を作る等)	1	1.6	3	2.3	4	2.1
わからない	0	0	0	0	0	0.0
無回答	0	0	1	0.8	1	0.5

朝食を食べるために必要なこととしては「朝食を食べる習慣があること」が74.0%で最も高く、「朝, 食欲があること」53.6%、「朝食を食べるメリットを知っていること」52.6%、「朝食を準備する時間があること」50%の順であった。女性は男性に比べて「自分で朝食を用意する時間があること」の割合が大幅に高かった。

Q10 あなたは、食事を食べたり作ったりするとき、栄養のバランスに気をつけていますか

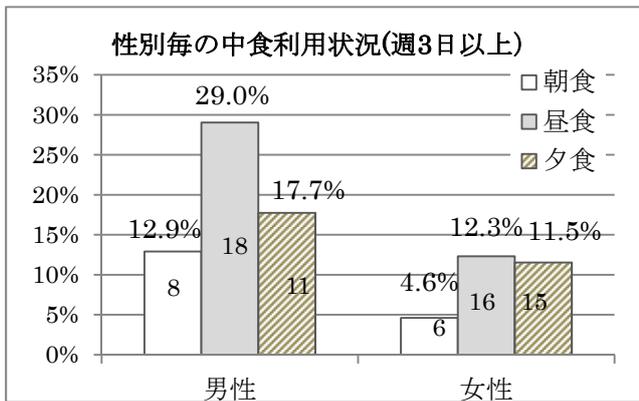


	件数	%
気をつけている	94	49.0
少し気をつけている	90	46.9
特に気にしていない	7	3.6
無回答	1	0.5
合計	192	100.0

この質問項目は、第2期いきいき市民健康プランの指標になっている。食事を食べたり作ったりするときに栄養のバランスに「気をつけている」「少し気をつけている」方の合計の目標値を95%としているが、今回調査では、目標を超える95.9%の方が気を付けていると回答している。

Q11 あなたは中食を利用することがありますか

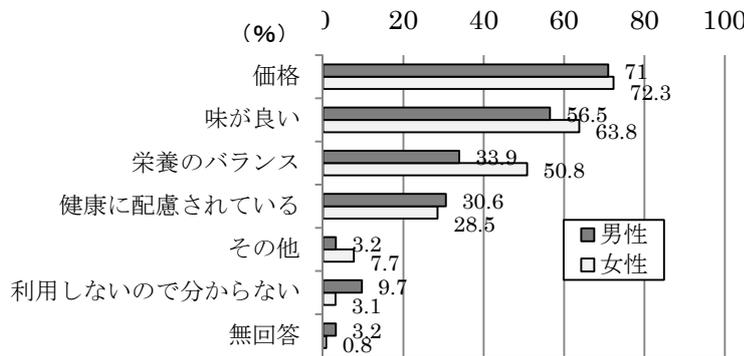
	朝食		昼食		夕食	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日利用する	2	1.0	11	5.7	9	4.7
週に3日以上利用する	12	6.3	23	12.0	17	8.9
週に2回以下利用する	40	20.8	113	58.9	110	57.3
全く利用しない	133	69.3	42	21.9	51	26.6
無回答	5	2.6	3	1.6	5	2.6
合計	192	100.0	192	100.0	192	100.0



中食の利用は、朝食では「全く利用しない」が69.3%で最も高く、昼食と夕食では「週2回以下の利用」が昼食で58.9%、夕食で57.3%と最も高かった。また、昼食に注目すると、男性は、中食を週3日以上利用すると回答した者が29.0%となっており、女性の12.3%に比べて高い割合となっている。

※男性 N=62、女性 N=130 に占める割合

Q12 あなたが、惣菜や弁当などを選ぶ基準は何ですか（複数回答）

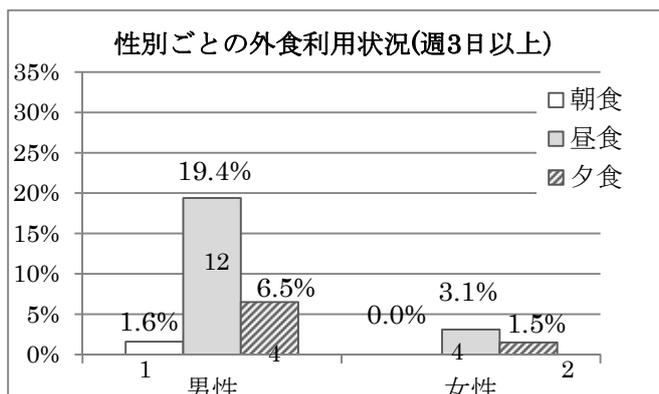


	件数	%
価格	138	71.9
味が良い	118	61.5
栄養のバランス	87	45.3
健康に配慮されている	56	29.2
その他	12	6.3
利用しないのでわからない	10	5.2
無回答	3	1.6

中食を選ぶ基準では、「価格」が71.9%で最も高く、次いで「味が良い」「栄養のバランス」の順となっている。男女別では、「栄養のバランス」と回答した割合が、男性33.9%に対し女性は50.8%と高くなっている。

Q13 あなたは外食を利用することがありますか

	朝食		昼食		夕食	
	件数	%	件数	%	件数	%
毎日利用する	1	0.5	6	3.1	1	0.5
週に3日以上利用する	0	0.0	10	5.2	5	2.6
週に2回以下利用する	16	8.3	136	70.8	119	62.0
全く利用しない	171	89.1	40	20.8	65	33.9
無回答	4	2.1	0	0.0	2	1.0
合計	192	100.0	192	100.0	192	100.0

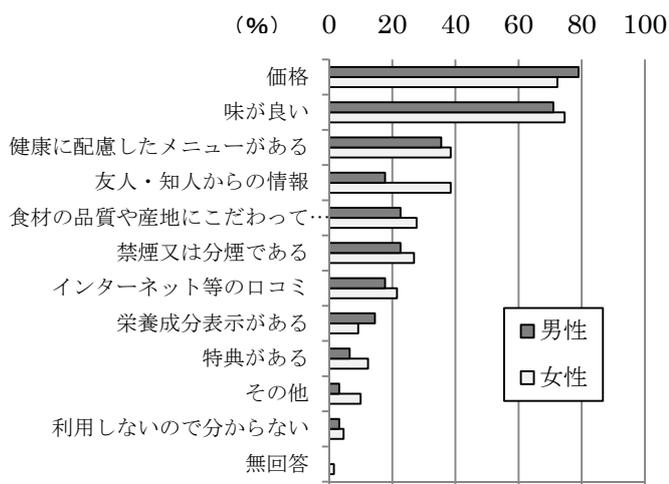


外食の利用は、朝食では「全く利用しない」が89.1%で最も高く、昼食と夕食では「週2回以下の利用」が昼食で70.8%、夕食で62.0%と最も高かった。

週に3日以上利用する（毎日利用を含む）について見ると、昼食では男性が19.4%、女性は3.1%と男性の利用が多い。

※男性 N=62、女性 N=130 に占める割合

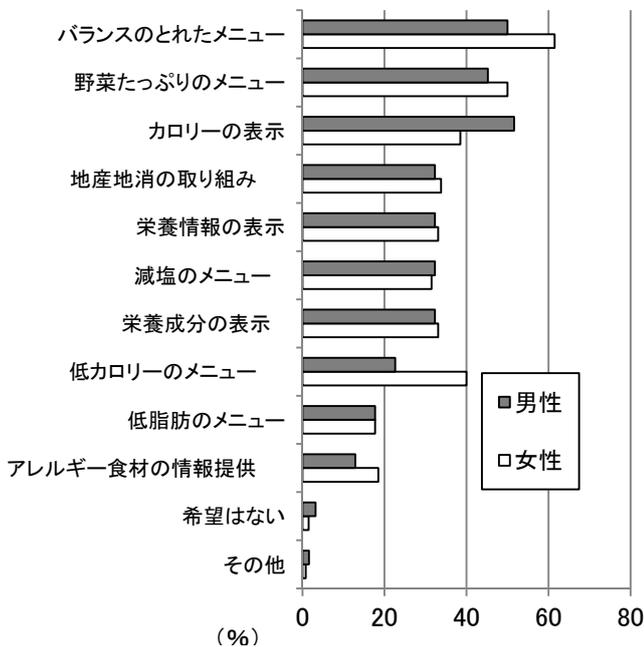
Q14 あなたが、外食するお店を選ぶ基準は何ですか（複数回答）



	件数	%
価格	143	74.5
味が良い	141	73.4
エネルギーなどの栄養成分表示がある	21	10.9
健康に配慮したメニューがある	72	37.5
食材の品質や産地にこだわっている	50	26.0
禁煙又は分煙である	49	25.5
インターネット等での口コミ	39	20.3
友人・知人からの情報	61	31.8
特典がある	20	10.4
利用しないのでわからない	8	4.2
その他	15	7.8
無回答	2	1.0

外食するお店を選ぶ基準としては、「価格」、「味が良い」がいずれも7割以上と高い割合を示している。男女別では、「友人・知人からの情報」が女性38.5%、男性17.7%と、女性に高い傾向が見られる。

Q15 あなたは、外食・中食を提供する飲食業者に対して栄養に関するメニューや表示などの希望はありますか（複数回答）

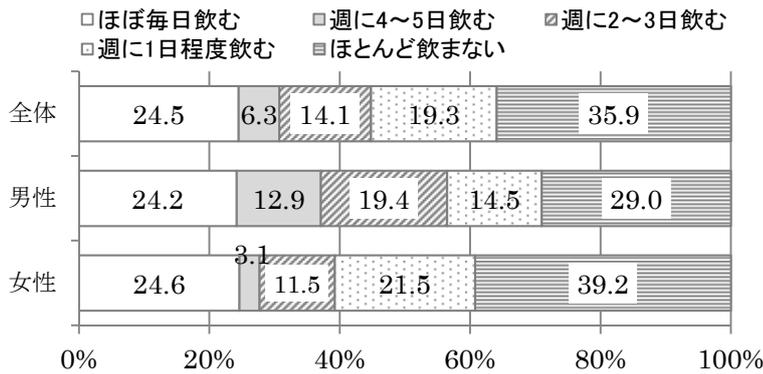


	件数	%
バランスのとれたメニュー	111	57.8
野菜たっぷりのメニュー	93	48.4
カロリーの表示	82	42.7
地産地消の取り組み	64	33.3
栄養情報の表示(産地、健康情報など)	63	32.8
減塩のメニュー	61	31.8
栄養成分の表示	51	26.6
低カロリーのメニュー	46	24.0
低脂肪のメニュー	34	17.7
アレルギー食材の情報提供	32	16.7
希望はない	4	2.1
その他	2	1.0

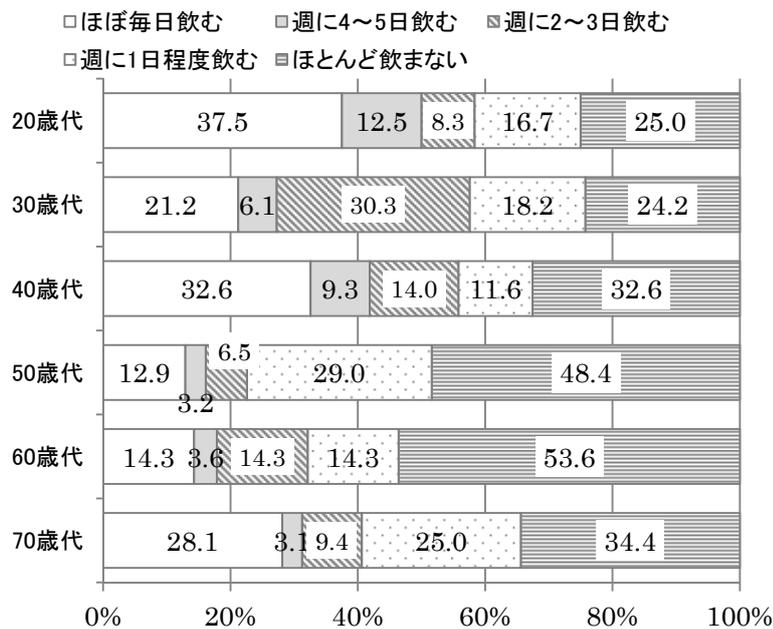
飲食業者に対するメニューや表示の希望では、「バランスのとれたメニュー」が57.8%で最も高く、次いで「野菜たっぷりのメニュー」48.4%、「カロリーの表示」42.7%、「地産地消の取り組み」33.3%の順であった。

また、男性では「カロリーの表示」が最も高く、女性では「バランスのとれたメニュー」「野菜たっぷりのメニュー」に次いで「低カロリーのメニュー」が高かった。

Q16 あなたは、週にどの程度糖分の含まれている飲み物を飲みますか。※無糖の飲料は含みません



	件数	%
ほとんど飲まない	69	35.9
ほぼ毎日飲む	47	24.5
週に1回程度飲む	37	19.3
週に2~3日飲む	27	14.1
週に4~5日飲む	12	6.3
合計	192	100.0

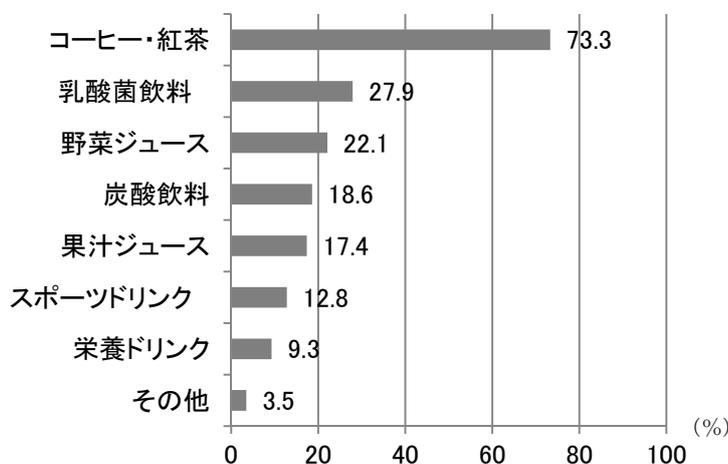


糖分の含まれている飲料を「ほとんど飲まない」と回答した割合が35.9%と最も高く、次いで「ほぼ毎日飲む」(24.5%)が高くなっている。

性別で見ると、「ほぼ毎日飲む」は男女とも25%前後で同程度だが、「週に4~5日」「週に2~3日」を合わせると、男性の方が多くなっている。

年代別では、毎日飲むと回答している割合が最も多いのは、20歳代だが、次いで40歳代、70歳代も高い割合であった。

Q17 Q16で「ほぼ毎日飲む」「週に4~5日飲む」「週に2~3回飲む」と回答した方に伺います。よく飲む飲み物は何ですか(複数回答) N=86



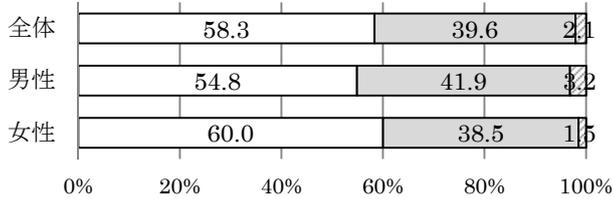
	件数	%
コーヒー・紅茶	63	73.3
乳酸菌飲料	24	27.9
野菜ジュース	19	22.1
炭酸飲料	16	18.6
果汁ジュース	15	17.4
スポーツドリンク	11	12.8
栄養ドリンク	8	9.3
その他	3	3.5

よく飲む飲み物の種類では、「コーヒー・紅茶」が最も多く、次いで「乳酸菌飲料」「野菜ジュース」の順であった。

3 食育について

Q18 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか

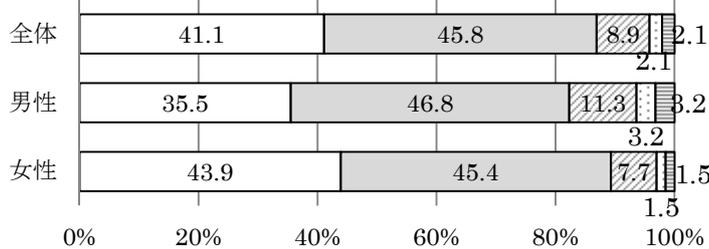
- 言葉も意味も知っていた
- 言葉は知っていたが意味は知らなかった
- 言葉も意味も知らなかった



	件数	%
言葉も意味も知っていた	112	58.3
言葉は知っていたが、意味は知らなかった	76	39.6
言葉も意味も知らなかった	4	2.1
合計	192	100.0

Q19 あなたは、「食育」に関心がありますか

- 関心がある
- どちらかといえば関心がある
- どちらかといえば関心がない
- 関心がない
- わからない



	件数	%
関心がある	79	41.1
どちらかといえば関心がある	88	45.8
どちらかといえば関心がない	17	8.9
関心がない	4	2.1
わからない	4	2.1
合計	192	100.0

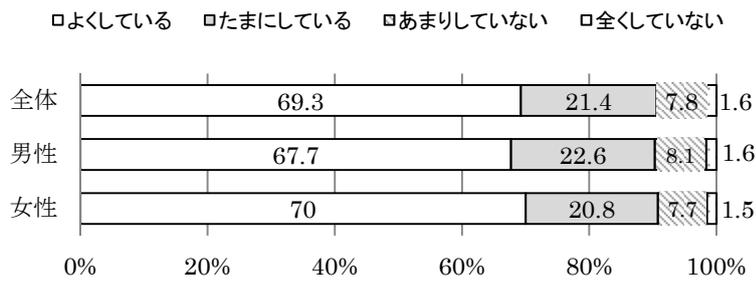
Q20 Q19で「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した方に伺います。食育には以下のようなことが含まれますが、あなたはどんなことについて関心がありますか（複数回答） N=167

	件数	%
食品の安全性	119	71.3
食生活・食習慣の改善	105	62.9
栄養のバランス	95	56.9
郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承	84	50.3
自然の恩恵や生産者への感謝・理解、農林漁業に関する体験活動	75	44.9
食品の機能性(食品の持つ成分がからだの働きを調節し、健康の維持・増進に役立つ作用)	69	41.3
環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動	66	39.5
食を通じたコミュニケーション	62	37.1
食事に関するあいさつや作法	55	32.9
地元食材の利用のしかた	50	29.9
その他	3	1.8
わからない	0	0.0

食育の認知度は 58.3%で、男女による差はあまり見られなかった。食育への関心については、「関心がある」人は 41.1%で、女性は男性に比べて関心のある割合が高かった。

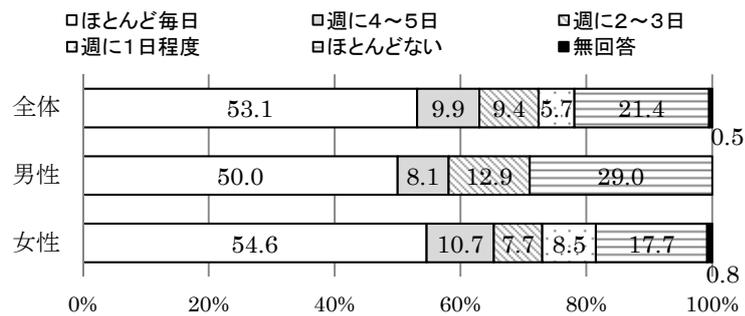
どんなことに関心があるか、では「食品の安全性」が 71.9%で最も多く、次いで「食生活・食習慣の改善」「栄養のバランス」「食文化の継承」の順に割合が高い。

Q21 あなたは、食前・食後に「いただきます」「ごちそうさまでした」などの食事に関するあいさつをしていますか



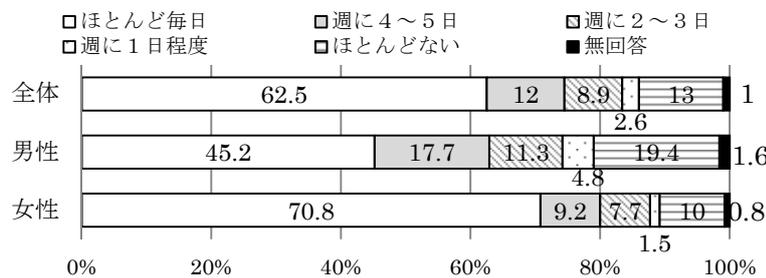
	件数	%
よくしている	133	69.3
たまにしている	41	21.4
あまりしていない	15	7.8
全くしていません	3	1.6
わからない	0	0.0
合計	192	100.0

Q22 あなたは、朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか



	件数	%
ほとんど毎日	102	53.1
週に4~5日	19	9.9
週に2~3日	18	9.4
週に1日程度	11	5.7
ほとんどない	41	21.4
無回答	1	0.5
合計	192	100.0

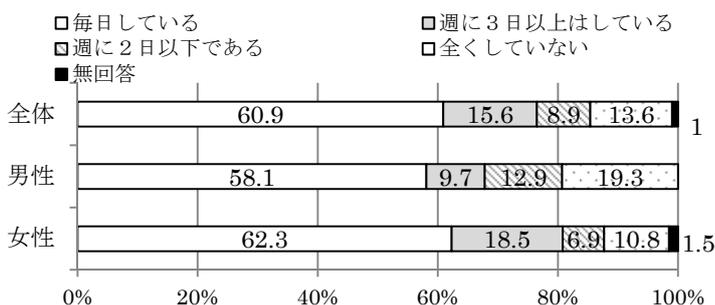
Q23 あなたは、夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか



	件数	%
ほとんど毎日	120	62.5
週に4~5日	23	12.0
週に2~3日	17	8.9
週に1日程度	5	2.6
ほとんどない	25	13.0
無回答	2	1.0
合計	192	100.0

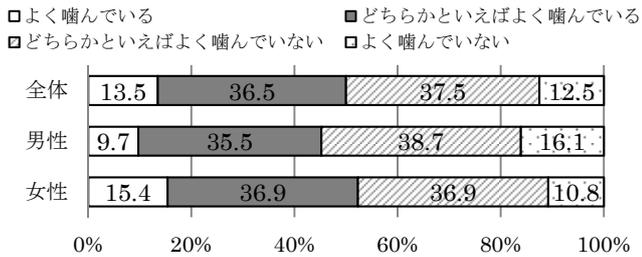
食事に関するあいさつを「よくしている」割合は69.3%で、男女による差はあまりみられなかった。朝食を家族と一緒に食べるのが「ほとんど毎日」と答えた割合は53.1%で男女による差はあまり見られなかったが、「ほとんどない」と答えた割合は男性が29.0%と、女性の17.7%と比べて10.2ポイント高かった。一方、夕食を「ほとんど毎日」家族と一緒に食べる割合は女性の70.8%に比べ、男性が45.9%と大幅に低かった。

Q24 あなたは、1日最低1食は家族等2人以上でゆっくり時間をかけて食事をしていますか



	件数	%
毎日している	117	60.9
週に3日以上はしている	30	15.6
週に2日以下である	17	8.9
全くしていません	26	13.5
無回答	2	1.0
合計	192	100.0

Q25 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか



	件数	%
ゆっくりよく噛んで食べている	26	13.5
どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている	70	36.5
どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない	72	37.5
ゆっくりよく噛んで食べていない	24	12.5
合計	192	100.0

「ゆっくりよく噛んで食べている」と「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」を合わせた割合は50%で、女性が男性に比べて割合が高かった。その理由としては「健康のため」が最も多く、消化吸収をよくするため、習慣、食べ過ぎ防止の順となっている。よくかんで食べていない理由としては、「早食いが癖・習慣になっている」が最も多く、次いで「時間がない」「子どもの世話をしながらの食事だから」が多かった。

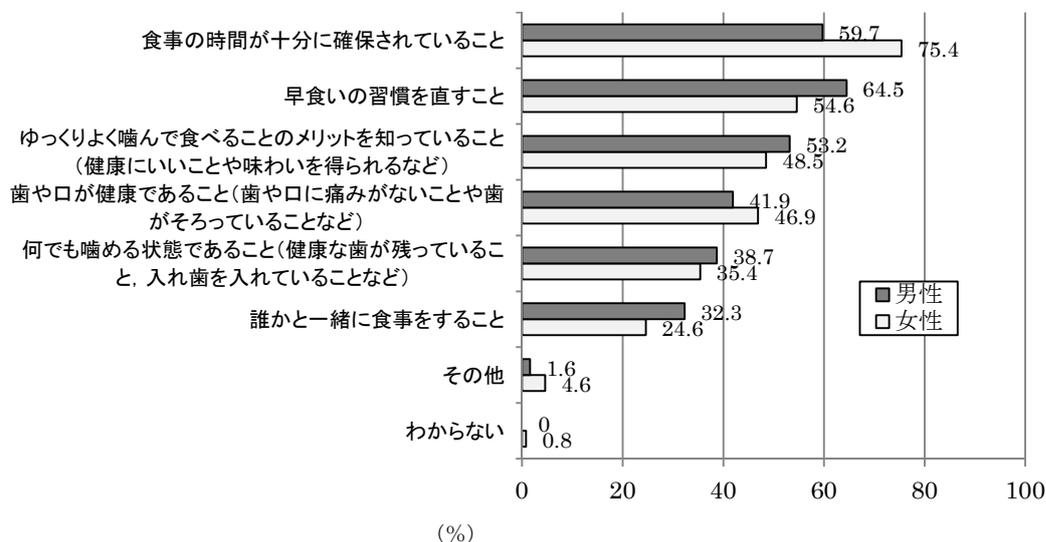
<ゆっくり食べている理由（自由記載）>

健康のため	17
消化吸収を良くするため	15
習慣である	10
食べ過ぎ防止、ダイエット効果がある	9
味わって食べている	5
時間に余裕がある	6
胃腸が弱い。早く食べるとおなかが痛くなる	4
食べるのが遅い	4
食事をゆっくり楽しんでいる	3
なんとなく	3
早食いなので気をつけている	3
口腔のケア	2
歯が弱いから	2
食事時間が家族とのコミュニケーションの場だから	1
血糖値を気にしている	1
子どもに教えながら一緒に食べている	1
一品は歯ごたえのあるものを作っている	1

<ゆっくり食べていない理由（自由記載）>

早食いが癖・習慣になっている	30
時間がない、忙しい	21
子どもの世話をしながらの食事なので	14
噛むことを意識していない	7
噛むことが習慣になっていない	3
食べることに夢中になっている	3
歯の問題（義歯、歯並び、治療中）	3
面倒である	3
特に理由はない、なんとなく	2
性格がせっかち	1
テレビを見ながらだから	1
身体に良くないのは分かっているが、家族のペースに合わせている	1
食事時間を短くするため	1
以前より早食いになった	1

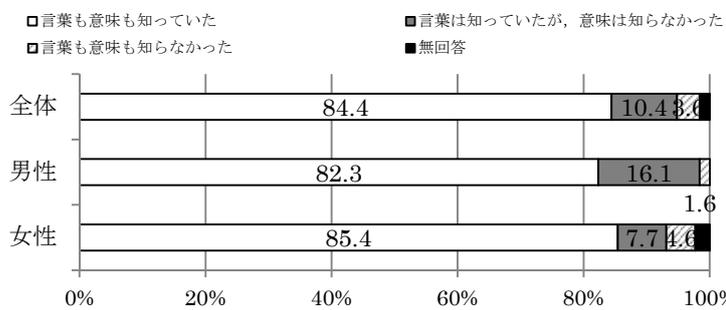
Q26 あなたがゆっくりよく噛んでたべるためには、どのようなことが必要だと思いますか(複数回答)



	件数	%
食事の時間が十分に確保されていること	135	70.3
早食いの習慣を直すこと	111	57.8
ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを知っていること(健康にいいことや味わいを得られるなど)	96	50.0
歯や口が健康であること(歯や口に痛みがないことや歯がそろっていることなど)	87	45.3
何でも噛める状態であること(健康な歯が残っていること、入れ歯を入れていることなど)	70	36.5
誰かと一緒に食事をする	52	27.1
その他	7	3.6
わからない	1	0.5

ゆっくりよく噛んで食べるためにはどのようなことが必要かをきいたところ、男性は「早食いの習慣を直すこと」、女性では「食事の時間が十分確保されていること」が最も多かった。

Q27 あなたは、「地産地消」を知っていましたか



	件数	%
言葉も意味も知っていた	162	84.4
言葉は知っていたが、意味は知らなかった	20	10.4
言葉も意味も知らなかった	7	3.6
無回答	3	1.6
合計	192	100.0

Q28 あなたが「仙台産」と聞いて思い浮かぶ農畜産物は何ですか(複数回答)

穀物・野菜・果物等	件数	%
ねぎ(曲がりねぎ含む)	95	49.5
米(ササニシキ、ひとめぼれ含む)	93	48.4
せり	88	45.8
白菜(仙台白菜含む)	70	36.5
いちご	69	35.9
ほうれん草(ちぢみほうれん草含む)	34	17.7
ゆきな(ちぢみ雪菜、つぼみ雪菜含む)	32	16.7
なし	21	10.9
なす(長ナス含む)	18	9.4
枝豆(茶豆含む)	16	8.3
トマト	12	6.3
大豆	9	4.7
小松菜	6	3.1

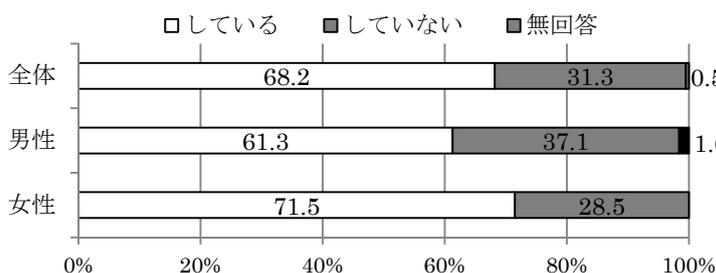
肉・魚貝等	件数	%
牛肉(仙台牛、黒毛和牛含む)	111	57.8
かき	86	44.8
ほや	29	15.1
牛タン	24	12.5
さんま	20	10.4
笹かま	10	5.2
かれい	7	3.6
のり	6	3.1
かまぼこ	4	2.1
赤貝	4	2.1
まぐろ	3	1.6

「地産地消」については、男女とも8割以上の方が言葉も意味も知っているという回答した。

仙台産と聞いて思い浮かぶ農畜産物では、穀物・野菜・果物等では曲りねぎ、ササニシキやひとめぼれなどの米、せりの順で回答が多く、肉・魚貝等では、牛肉、かき、ほやの順となっている。

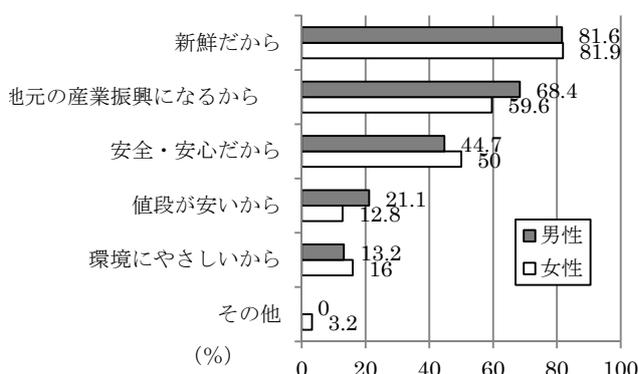
※鍋物に使われるせり、ねぎ、白菜などの回答が多かったことは、調査時期(1月)の影響を受けている可能性も考えられる。

Q29 あなたは、できるだけ地元(仙台市や宮城県)で生産されたものを購入(利用)するようにしていますか



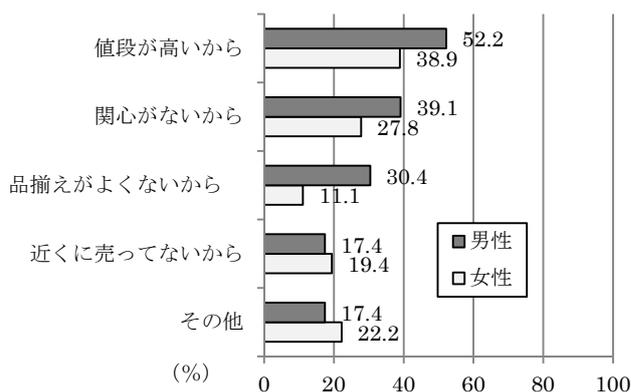
	件数	%
している	131	68.2
していない	60	31.3
無回答	1	0.5
合計	192	100.0

Q30 Q29で「している」と回答した方に伺います。あなたが地元産を購入(利用)するようにしている理由は何ですか(複数回答)N=132



	件数	%
新鮮だから	108	82.4
地元の産業振興になるから	82	62.6
安全・安心だから	66	50.4
環境にやさしいから	20	15.3
値段が安いから	20	15.3
その他	4	3.1

Q31 Q29で「していない」と回答した方に伺います。あなたが、地元産を購入(利用)しない理由は何ですか(複数回答)N=59



	件数	%
値段が高いから	26	44.1
関心がないから	19	32.2
その他	12	20.3
近くに売ってないから	11	18.6
品揃えが良くないから	11	18.6
無回答	2	1.7

できるだけ地元産を購入するようにしているかという質問に対して、全体では68.2%が「している」と答えており、性別では女性が男性に比べて9.2ポイント高い。購入する理由としては、「新鮮だから」が最も多く、次いで「地元の産業振興になるから」「安全・安心だから」の順に多い。購入しない理由としては、「値段が高いから」「関心がないから」「品揃えが良くないから」が多かった。

Q32 あなたが、仙台の伝統的な「食べ物」や「料理」と思うものは何ですか(自由記載)

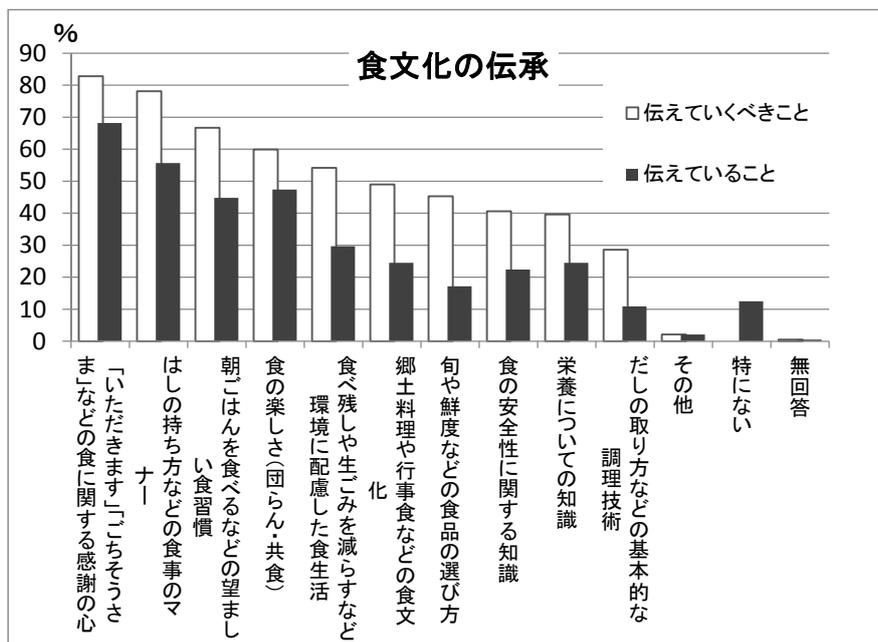
	件数	%
ずんだもち	79	41.1
牛タン	70	36.5
仙台雑煮(雑煮、はぜのだしの雑煮など含む)	45	23.4
せり鍋	35	18.2
おくずかけ	30	15.6
芋煮(豚汁含む)	18	9.4
なめたかれいの煮つけ	16	8.3
はらこ飯	12	6.3
あぶら麩料理	10	5.2
冷やし中華	8	4.2

仙台の伝統的な「食べ物」「料理」を聞いたところ、「ずんだもち」「牛タン」「仙台雑煮」の順に多かった。件数は少ないが、「冷やし中華」という回答もあった。

Q33 あなたが、地域や次世代に対し、伝えていくべきだと思うことは何ですか(複数回答)。

Q34 あなたが、地域や次世代に対し、伝えていることは何ですか(複数回答)。

	伝えていくべきこと		伝えていること	
	件数	%	件数	%
「いただきます」「ごちそうさま」などの食に関する感謝の心	159	82.8	131	68.2
はしの持ち方などの食事のマナー	150	78.1	107	55.7
朝ごはんを食べるなどの望ましい食習慣	128	66.7	86	44.8
食の楽しさ(団らん・共食)	115	59.9	91	47.4
食べ残しや生ごみを減らすなど環境に配慮した食生活	104	54.2	57	29.7
郷土料理や行事食などの食文化	94	49.0	47	24.5
旬や鮮度などの食品の選び方	87	45.3	33	17.2
食の安全性に関する知識	78	40.6	43	22.4
栄養についての知識	76	39.6	47	24.5
だしの取り方などの基本的な調理技術	55	28.6	21	10.9
その他	4	2.1	4	2.1
無回答	1	0.5	1	0.5
特になし	0	0.0	24	12.5



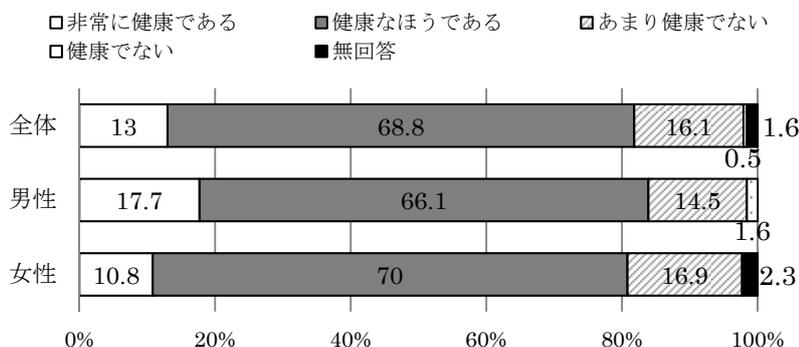
地域や次世代に対し、「伝えていくべき」と思うことでは、「食に関する感謝の心」が最も多く、次いで「食事のマナー」「望ましい食習慣」「食の楽しさ」の順となっている。一方で、「伝えていくべき」としながらも実際に伝えていることには差があり、「基本的な調理技術」「郷土料理の継承」「旬や鮮度の選び方」などの差が大きい。

Q35 あなたが、食育に関して仙台市に期待する施策は何ですか(複数回答)

	件数	%
学校や保育所の給食での地元産食材の利用促進	121	63.0
食の安全・安心に関する情報の提供	99	51.6
学校や保育所などでの野菜の栽培や調理体験の実施	95	49.5
伝統料理や伝統野菜などの食文化の継承のための取り組み	87	45.3
食品廃棄物の発生抑制や生ごみの循環利用の推進	83	43.2
食育に関する市民講座や教室の開催	82	42.7
食品廃棄物の発生抑制や生ごみの循環利用の推進	83	43.2
広報やホームページなどでの食育についての啓発やイベントのPR	71	37.0
市民を対象とした農業体験などの食農教育の推進	57	29.7
その他	3	1.6
無回答	1	0.5

4 健康意識・健康管理について

Q36 あなたは、ご自身の健康状態をどのように感じていますか



	件数	%
非常に健康である	25	13.0
健康なほうである	132	68.8
あまり健康でない	31	16.1
健康でない	1	0.5
無回答	3	1.6
合計	192	100.0

<健康と感じる理由(自由記載)>

病気やけがをしていない	33
食欲があり美味しく食べている、食事に気をつけている	26
運動をしている	21
健康診断の結果が問題ない	17
持病(体調不良も含む)はあるが、日常生活には支障がない	9
健康に気をつけている	7
健診を受けている、定期的に通院して管理している	4
睡眠が十分とれている	4
特に困っていることがない	3
体調が良い、元気である	3
友人との交流、社会参加がある	3
規則正しい生活をしている	2
なんとなく	2
自分のことは自分でできている	1
健康を意識している	1
ストレスがない	1
健康な親の遺伝子を受け継いだ	1

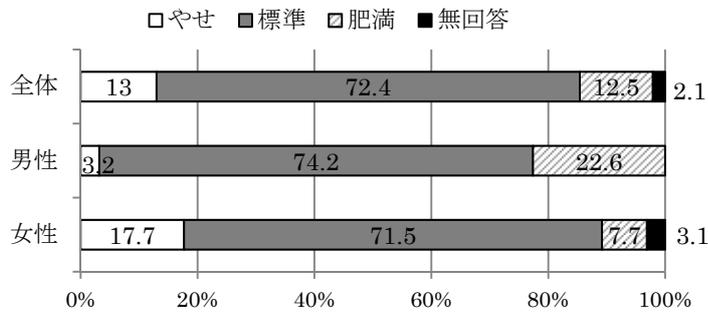
<健康でないと感じる理由(自由記載)>

通院治療中の病気がある	8
体調を崩しやすい、疲労感がある、だるいなどの症状がある	6
体重が多い	3
加齢に伴う体力の低下など	3
将来への不安がある	3
運動不足	3
生活習慣・食生活の乱れ	2
メタボ気味と言われた	1
もともと丈夫でない	1
近所の騒音が気になる	1
自律神経が乱れがち	1
胃が弱い、一口では言えない。	1

単位:件

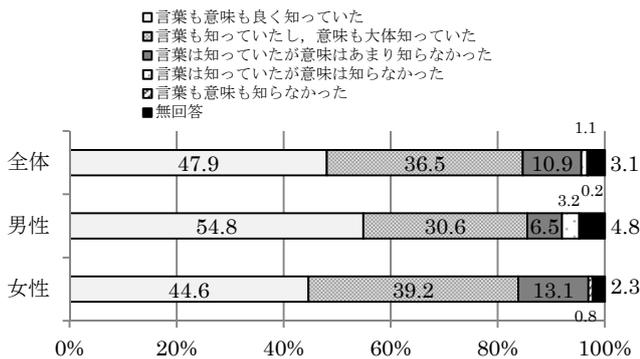
自身の健康状態をどのように感じているか聞いたところ「非常に健康である」「健康なほうである」を合わせると 81.8%で、男性の方がやや健康であると感じている割合が高い。その理由としては、病気やけがをしていないこと、健診結果が問題ないこと、食事がおいしいこと、運動していることなどが多くあげられた。一方「あまり健康でない」「健康でない」と答えた方は 16.6%で、その理由としては、治療中の疾患があること、体調がすぐれないこと（疲労感がある、だるいなど）があげられた。

Q37 身長と体重のバランス(BMIより)



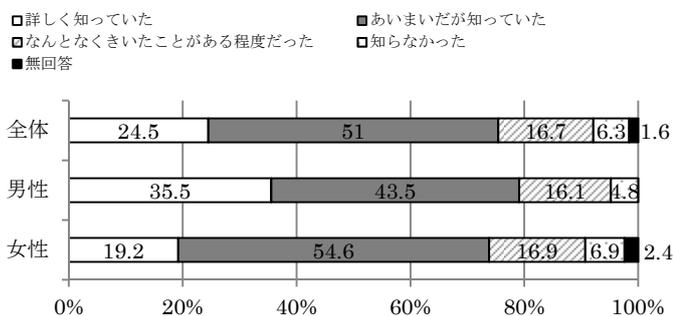
	件数	%
やせ(18.5未満)	25	13.0
標準(18.5~25未満)	139	72.4
肥満(25以上)	24	12.5
無回答	4	2.1
合計	192	100.0

Q38 あなたは、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉やその意味を知っていましたか



	件数	%
言葉も意味も良く知っていた	92	47.9
言葉も知っていたし、意味も大体知っていた	70	36.5
言葉は知っていたが意味はあまり知らなかった	21	10.9
言葉は知っていたが意味は知らなかった	2	1.0
言葉も意味も知らなかった	1	0.5
無回答	6	3.1

Q39 あなたは、メタボリックシンドロームの診断基準をご存知でしたか



	件数	%
詳しく知っていた	47	24.5
あいまいだが知っていた	98	51.0
なんとなくきいたことがある程度だった	32	16.7
知らなかった	12	6.3
無回答	3	1.6
合計	192	100.0

メタボリックシンドロームの認知度は、「言葉も意味も良く知っていた」「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」を合わせると 84.4%であった。男性は女性に比べて「言葉も意味も良く知っていた」と答えた割合が 11.1 ポイント高かった。

診断基準については、「詳しく知っていた」「あいまいだが知っていた」を合わせると 75.5%であった。男性は女性に比べて「詳しく知っていた」と答えた割合が 16.9 ポイント高かった。

Ⅲ. 指標

仙台市食育推進計画第2期指標

指標項目	計画策定時 (H21)	現況値 (H28)	目標値 (H34)
1日1回は家族や仲間と食事をする人の割合	58.8%	60.9%	75%以上
栄養バランスに気をつけている人の割合	82.8%	95.9%	95%以上

第3次食育推進基本計画指標

指標項目	仙台市 現状値 (H28)	国現状値 (H27)	国目標値 (H32)
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数	週9.6回	週9.7回	週11回以上
ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	50.0%	49.2%	55%以上

第2期いきいき市民健康プラン指標

指標項目	計画策定時 (H21)	現況値 (H28)	目標値 (H34)
メタリックシフトロムを正しく理解している人の増加	85.1%	84.4%	90%

A 栄養・食生活について

Q7 あなたは、日頃の食生活に満足していますか。(○は1つ)

- 1 満足している 2 やや満足している 3 あまり満足していない 4 満足していない

その理由をご記入ください。

Q8 あなたは、朝食をきちんと食べていますか。(○は1つ)

- 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる
3 週に2回以下である 4 全く食べない

その理由をご記入ください。

Q9 あなたが朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。(○はいくつでも)

- 1 自分で朝食を用意する手間がかからないこと
2 自分で朝食を用意する時間があること
3 朝早く起きられること
4 夕食や夜食を食べすぎしていないこと
5 朝、食欲があること
6 ダイエットの必要がないこと
7 朝食を食べる習慣があること
8 朝食を食べるメリットを知っていること
9 夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと
10 家に朝食が用意されていること
11 外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること
12 わからない
13 その他 ()

Q10 あなたは、食事を食べたり、作ったりするとき、栄養のバランスに気をつけていますか。

(○は1つ)

- 1 気をつけている 2 少し気をつけている 3 特に気にしていない

Q16 あなたは、週にどの程度糖分の含まれている飲み物（ジュース，砂糖の入っているコーヒーや紅茶，スポーツドリンクなど）を飲みますか。（○は1つ）※無糖の飲料は含みません。

- 1 ほぼ毎日飲む 2 週に4～5日飲む 3 週に2～3日飲む
4 週に1回程度飲む 5 ほとんど飲まない

Q17 Q16で1～3と回答した方に伺います。よく飲む飲み物は何ですか。（○はいくつでも）

- 1 コーヒー・紅茶 2 炭酸飲料 3 果汁ジュース 4 野菜ジュース
5 栄養ドリンク 6 乳酸菌飲料 7 スポーツドリンク 8 その他（ ）

B 食育について

（まずはこちらの文章をお読みください）

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができるよう育むことです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

Q18 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。（○は1つ）

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった

Q19 あなたは、「食育」に関心がありますか。（○は1つ）

- 1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある
3 どちらかといえば関心がない 4 関心がない 5 わからない

Q20 Q19で1，2と回答した方に伺います。食育には以下のようなことが含まれますが、あなたはどんなことについて関心がありますか。（○はいくつでも）

- 1 食生活・食習慣の改善 2 食品の安全性
3 食を通じたコミュニケーション 4 食事に関するあいさつや作法
5 自然の恩恵や生産者への感謝・理解，農林漁業に関する体験活動
6 環境との調和，食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動
7 郷土料理，伝統料理等の優れた食文化の継承
8 栄養のバランス 9 食品の機能性（食品の持つ成分がからだの働きを調節し，健康の維持・増進に役立つ作用）
10 地元食材の利用のしかた 11 わからない
12 その他（ ）

(まずはこちらの文章をお読みください)

地産地消とは、「地域生産、地域消費」の略語であり、「その土地でとれたものを、その土地で消費すること」を言います。地元で生産されたものは輸送コストが抑えられるので環境にやさしく、また生産者の顔が見えるので、安全・安心であるといわれています。

Q27 あなたは、「地産地消」を知っていましたか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった

Q28 あなたが、「仙台産」と聞いて思い浮かぶ農畜産物は何ですか。思い浮かぶものを下欄にお書きください。(いくつでも)

穀物・野菜・果物等	
肉・魚貝等	

Q29 あなたは、できるだけ地元(仙台市や宮城県)で生産されたものを購入(利用)するようにしていますか。(○は1つ)

- 1 している 2 していない→Q31へ

Q30 Q29で「1」と回答した方に伺います。あなたが、地元産を購入(利用)するようにしている理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 新鮮だから 2 地元の産業振興になるから 3 安全・安心だから
4 環境にやさしいから 5 値段が安いから 6 その他()

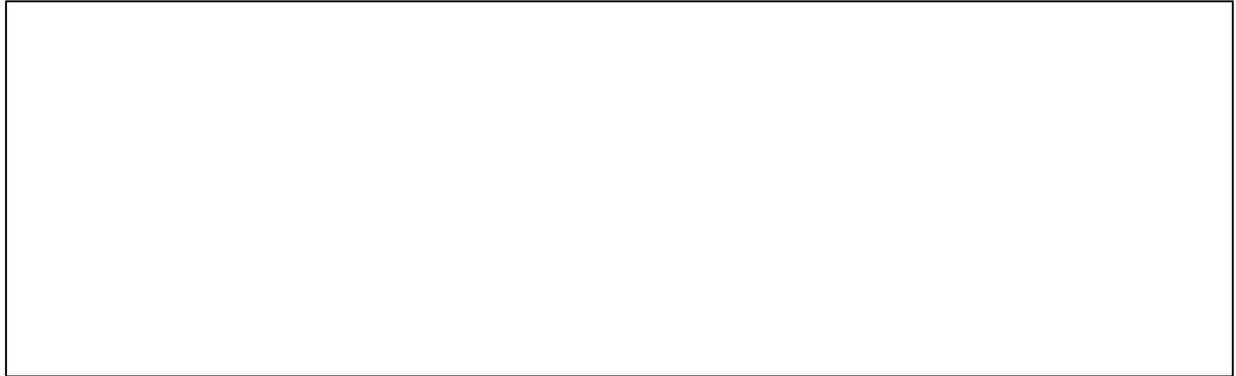
Q31 Q29で「2」と回答した方に伺います。あなたが、地元産を購入(利用)しない理由はなんですか。(○はいくつでも)

- 1 近くに売ってないから 2 品揃えがよくないから 3 値段が高いから
4 関心がないから 5 その他()

Q32 あなたが、仙台の伝統的な「食べ物」や「料理」と思うものは何ですか。思い浮かぶものを下欄にお書きください。(3つまで)

--

Q40 その他食育に関するご意見等ありましたらご自由にお書きください。



平成28年度
市政モニター調査（食育に関する意識調査）
報告書

発行 平成29年3月
発行 仙台市健康福祉局健康政策課
〒980-8671
仙台市青葉区国分町3丁目7番1号
電話 022-214-8198
FAX 022-214-4446